## ATLETISM

# TRIBUNA SCHIMBULUI DE EXPERIENȚĂ

## Prevenirea accidentelor în articulația cotului la aruncătorii de suliță

Aruncarea suliței este una din probele atletice care solicită în cea mai mare măsură articulațiile corpului și în special articulațiile mari ale membrului superior (a umărului și a cotului). In timpul aruncării, aceste două articulații sînt supuse unor tracțiuni de ordinul a zeci de kilograme. Cel mai mult au de suportat în timpul „efortului final" (atunci cînd se produce azvîrlirea) ligamentele care fac legătura între oasele articulare.

In articulația cotului, înainte de lansarea suliței, mai precis atunci cînd aruncătorul „trece" în poziția „arcul încordat", ligamentele sînt supuse unui efort considerabil, datorită „biciuirii efectuate de braț", care se manifestă la nivelul ligamentelor prin tracțiuni foarte puternice.

Din această cauză, în timpul concursului sau în timpul antrenamentelor, cînd se face un număr mare de aruncări (biciuirile fiind repetate) aceste ligamente — în special ligamentul colateral cubital — se pot „dezlipi" de pe locul unde se inseră pe os, se pot rupe sau în cazul cel mai fericit se întind.

Asupra aruncătorului de suliță o întindere are drept consecință un repaus de două săptămîni pînă la o lună, iar o smulgere sau o rupere a ligamentului îl fac inactiv un sezon întreg.

Repausul face ca articulația cotului, în general, și ligamentele în special, să-și piardă capacitatea de rezistență acumulată în antrenamente, iar accidentele se pot repeta apoi cu mai multă ușurință.

Aruncătorii noștri de suliță, începînd de la juniori și pînă la cei din lotul reprezentativ de seniori, se plîng de dureri în articulația cotului și mai ales la nivelul ligamentului amintit. Iată și cîteva exemple: **Dimitrie Marian, Rodica Bucea, Ion Cristea, Gheorghe Popescu** etc.

Din constatările noastre, principala cauză o constituie faptul că în antrenamentele ce se desfășoară de-a lungul anului nu se lucrează special pentru întărirea acestei articulații, nu se folosesc exerciții speciale prin care ligamentele și întreaga articulație să fie prelucrate de așa manieră, încît să reziste la biciuirile și la tracțiunile repetate ce se produc în timpul aruncărilor și mai ales la aruncările executate defectuos (cazuri frecvente de accidentare în special la începători).

Este cunoscut faptul că rezistența articulațiilor la diferiți factori mecanici, se datorește nu numai ligamentelor pasive, ci și mușchilor periarticulari, care se comportă ca ligamente active. Numeroase accidente (mai ales cele cu dezlipiri) se datoresc unei forțe insuficient dezvoltată a mușchilor periarticulari. De aceea în procesul de antrenament, și în mod deosebit în perioada pregătitoare, trebuiesc găsite și aplicate metode de întărire atît a ligamentelor articulare cît și a mușchilor periarticulari.

Nu toți antrenorii, chiar și cei specialiști în această probă, dau importanța cuvenită acestei probleme, lăsînd ca ea să se rezolve pe baza exercițiilor ce se folosesc în antrenamente pentru pregătirea fizică generală și specială, prin exercițiile de forță sau de tehnică. **Acest lucru nu este însă suficient.** Articulației cotului trebuie să i se dea o importanță deosebită; prelucrarea ei în scopul prevenirii accidentelor trebuie făcută separat și mai ales din timp, prin folosirea în lecțiile de antrenament a unei game de exerciții care să se adreseze direct ligamentelor și mușchilor periarticulari.

Antrenorul și atletul trebuie să manifeste o preocupare continuă în vederea prelucrării acestei articulații, să găsească noi exerciții și aparate menite să rezolve cu succes această problemă. Multă grijă trebuie acordată începătorilor care sînt mai ușor expuși accidentelor amintite, din cauza aruncărilor defectuoase (prin lateral) și mai ales a slabei rezistențe ce o posedă articulația cotului, în general, și ligamentele, în special.

Aruncătorul de suliță are absolută nevoie de integritatea articulației cotului și, ca atare, antrenorul trebuie să privească această problemă ca o sarcină de mare răspundere în pregătirea sportivului.

In materialul de față dăm cîteva exerciții accesibile tuturor aruncătorilor de suliță, exerciții care se adresează direct ligamentului colateral cubital, mușchilor periarticulari și întăresc articulația cotului.

Iată exercițiile și aparatele respective:

1. — O minge de tenis ținută în palmă și strînsă repetat prin închiderea și deschiderea pumnului, apăsînd în special cu degetul mijlociu și inelar.

2. — Un aparat, simplu de confecționat avînd ca parte principală o spirală dintr-o sîrmă oțelită cu două mînere la capete care se strînge de mai multe ori prin închiderea și deschiderea pumnului.

Aceste două exerciții au avantajul că aparatele fiind mici pot fi purtate în buzunare și lucrul se poate efectua oricînd.

**Contracții izometrice:**

3. — Pe un plan dur care să fie cu puțin peste înălțimea executantului (exemplu partea superioară a tocului unei uși) se apasă cu efort maxim în sus cu



*Fig. 1*

pumnul închis sau semiînchis, 6—8 secunde (fig. 1).

4. — Din poziția stînd sau șezînd, apăsare cu efort maxim pe o masă sau pe lada de gimnastică (cu pumnul închis).

5. — Cu vîrful suliței înfipt în perete (priza normală pe manșon) cu cealaltă mînă apucat de o șipcă de la scara fixă (sau alt punct fix din perete) tracțiune în axul suliței, 6—8 secunde (poziția de aruncare).

6. — Din poziția culcat de-a lungul băncii de gimnastică la capăt, ridicarea unei haltere mici 20—25 kg cu două mîini și cu o mînă (fig. 2).

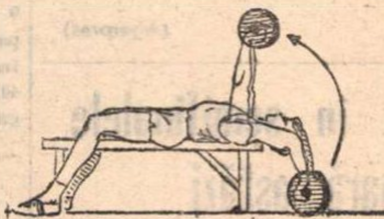


*Fig. 2*

7. — Se înfige sulița vertical în pămînt. Apucînd cu ambele mîini de manșon, picioarele fiind ușor depărtate, executantul se înclină înainte lăsînd greutatea corpului în spre sol (extensie) și apoi se ridică prin forța brațe-

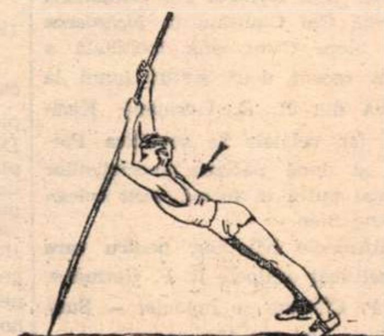


*Fig. 3*

lor (fig. 3). Același exercițiu se poate executa foarte bine la frînghie sau la prăjina din sala de gimnastică.

8. — Din poziția specifică efortului final („arcul încordat") se execută tracțiuni repetate cu un elastic legat de scara fixă sau de un alt punct fix din perete. Același exercițiu se poate executa și la aparatul cu scripeți.

9. — Exercițiu pe perechi: partenerii stînd cu coatele sprijinite pe o masă, față în față, sau culcați pe gazon, avînd brațele îndoite din articulația cotului la un unghi de 90° se prind reciproc de mîini și-și opun rezistență.

10. — Din sprijin culcat, îndoiri și întinderi de brațe (flotări) avînd palmele orientate cu degetele spre interior; ridicarea se face pînă la vîrful degetelor.

**IOAN SABĂU**
asistent la catedra de atletism a I.C.F.

## HALTERE

# ÎN CE CONSTĂ „SECRETUL" SUCCESELOR?

Cu cîteva zile în urmă, comentînd performanțele înregistrate de juniorii noștri la campionatele de la Ploiești, ziarul nostru menționa faptul că tinerii campioni au progresat cu 90 de kilograme. Pe de altă parte, Fiți Balaș și Lisias Ionescu au obținut rezultate remarcabile (355 kg și respectiv 382,5 kg).

Cum se explică aceste progrese? Care este „secretul" acestor performanțe bune ale acestor halterofili? Firește, răspunsul trebuie căutat în metoda de antrenament folosită, în cantitățile imense de kilograme ridicate, în munca lor asiduă și perseverentă.

Să răsfoim filele calendarului și să intrăm în domeniul cifrelor. In prima parte a pregătirilor, lotul halterofililor noștri fruntași a pus un accent deosebit pe dezvoltarea fizică generală. De la 12 la 27 decembrie 1962, deci în mai puțin de două săptămîni, 6 dintre halterofilii noștri au ridicat peste 400 000 de kg! (Z. Fiat 42 500 kg, A. Toma 53 050 kg, Marton 69 794 kg, Balaș Fiți 74 595 kg, Gh. Mincu 75 590 kg, L. Baroga 99 360 kg). In partea a doua a pregătirilor (3—31 ianuarie 1963) suma totală a greutăților ridicate aproape s-a dublat. (Fiat 86 000 kg, Toma 106 380 kg, Marton 113 920 kg, Balaș 122 495 kg, Mincu 115 650 kg și Baroga 131 645 kg). Prin urmare, în 42 de zile de antrenament, cei 6 halterofili au ridicat peste 1 milion de kilograme.

De notat că aceste antrenamente au fost alternate: unul principal cu altul secundar (cîte 3 pe săptămînă), suma kilogramelor la un antrenament principal fiind aproape dublă față de un antrenament secundar. Iată aceste cifre: Mincu: 5400—9000, Fiți: 5200—8600; Fiat: 3400—6400; L. Ionescu: 4500—9500; Baroga: 5000—10 000!

Prin urmare, pentru un progres în sportul halterelor — ca de altfel în orice disciplină sportivă — se cere multă muncă, multă perseverență. Acest lucru îl știu prea bine halterofilii. Pentru a progresa cu cîteva kilograme este necesar să ridici la antrenamente sute de mii și chiar — într-un timp mai îndelungat —... milioane de kilograme. Pentru dezvoltarea generală a forței halterofilii noștri exersează mult smulsul direct, ridicarea la piept fără fandare, fac genuflexiuni, aplecări, tracțiuni cu bara, împins (îngust, larg) etc. Dar în afară de aceste exerciții, halterofilii fruntași nu au neglijat alergările, săriturile, exercițiile acrobatice, flotările la paralele ș. a. Deci, antrenamentul la haltere nu constă numai în ridicarea greutăților, ci cuprinde un complex de exerciții ajutătoare menite să le perfecționeze elasticitatea și tehnica. Varietatea mare de mijloace în pregătire, intensitatea cu care se lucrează, contribuie fără îndoială la creșterea performanțelor.

La Centrul de pregătire și cercetări științifice „23 August", unde se antrenează majoritatea halterofililor noștri fruntași există cele mai bune condiții de lucru. Sala de haltere este excelent amenajată.

Antrenîndu-se cu seriozitate și perseverență, tinerii noștri sportivi vor realiza și alte succese însemnate, la întrecerile din acest an din cadrul „Cupei Dunării" și la alte întreceri internaționale.

**ȘTEFAN PETRESCU**
antrenor emerit
**ION OCHSENFELD**

## Cel mai bun aruncător de greutate din școală

Recent, profesorii de educație fizică de la Școala profesională a uzinelor „Vulcan" au luat inițiativa de a organiza un concurs de atletism: *„cel mai bun aruncător de greutate"*. Competiția a trezit un viu interes în rîndurile elevilor acestei școli. Pe foile de concurs s-au înscris 800 de elevi ai școlii.

Profesorii Cornel Negulescu și Gheorghe Pandrea ne-au relatat că la anul II-G și I-H, aproape toți elevii și-au exprimat dorința de a dovedi... cît de departe pot arunca greutatea. Este desigur chezășia succesului de care se va bucura acest concurs. Cei mai buni aruncători vor fi apoi urmăriți îndeaproape, astfel ca din rîndurile lor să poată fi selecționați reprezentanții școlii la această probă atletică, pentru diferite competiții atletice.

Fără îndoială, inițiativa asociației sportive a Școlii profesionale „Vulcan" merită să fie continuată și în alte școli.

**AUREL CRIȘAN**
corespondent

# Concursuri... rezultate...

● Pe terenul centrului de antrenament „23 August" din Capitală a avut loc duminică un concurs organizat de Viitorul. Au participat peste 80 de tineri concurenți, care au înregistrat o serie de rezultate promițătoare. JUNIORI: *100 m:* Tr. Potop 12,0; *200 m:* E. Marin 24,6 (H.C. — I. Nae 23,8); *400 m:* E. Marin 54,3; *800 m:* M. Gîndilă 2:15,5 (H.C. — I. Șerbescu 2:05,3); *1 500 m:* M. Balteș 4:22,5; *200 mg:* I. Gheorghe 28,3 (H. C. — I. Nae 26,5); *lungime:* E. Marin 6,07. JUNIOARE: *100 m:* V. Alecu (născută 1948) 13,6; G. Cîrstea 13,7; *200 m:* V. Alecu 28,4; D. Ursache (1948) 28,7; *400 m:* T. Vulpeanu 69,3; *lungime:* B. Sternheim 4,70; *greutate:* D. Ionescu (1947) 8,02.

● În vederea participării la concursul republican de primăvară, Clubul sportiv școlar din București a organizat, pe stadionul Tineretului, un concurs pentru aruncători. Rezultate remarcabile a înregistrat tînărul GH. COSTACHE (născut în 1946) la aruncarea ciocanului: 58,96 m (6 kg) și 52,52 m (7,257 kg). Alte rezultate: BĂIEȚI: *greutate (6 kg):* M. Vizitiu 11,86; *disc (1,5 kg):* S. Hodoș 38,72; *suliță* A. Rapas 47,07; *ciocan (6 kg):* M. Oroveanu 49,92; I. Chirilă 46,84; FETE: *disc:* Rozalia Moțiu (C.S.Ș. Timiș.) 36,02; *suliță:* Georgeta Niculescu 39,33; Mihaela Peneș 39,20.

● Pe stadionul Dinamo a avut loc duminică un concurs de verificare în cadrul căruia au fost obținute cîteva rezultate satisfăcătoare: BĂIEȚI: *100 m:* I. Moldoveanu (Din.) 11,3; P. Ciobanu (Din.) — 1947 — 11,3; *150 m:* A. Stamatescu (Steaua) 16,8; I. Rățoi (Din.) 17,5; *300 m:* Gh. Zamfirescu (Steaua) 35,8; Șt. Nițu (Din.) 26,1; M. Zahaichievici (Din.) 36,1; FETE: *100 m:* Rodica Mecu (Din.) 12,8; Viorica Mărculescu (Din.) 12,9; *300 m:* Sanda Giță (Speranța Galați) 44,7. (AD. IONESCU — *corespondent*).

● Peste 50 de alergători de la Voința, Rapid, Olimpia, Vulcan au luat startul în întrecerile competiției de cros dotată cu „Cupa Voința". Concursul s-a desfășurat duminică dimineața în împrejurimile stadionului Voința de la Pipera. Cîteva rezultate: JUNIOARE I — 700 m: El. Țurcanu (Voința) 2:18,7; T. Oarfă (Ol.) 2:21,0; I. Chiuaru (Rap.) 2:23,0; JUNIOARE II — *500 m:* El. Zamfira (Voința) 1:33,0; S. Drăghici (Voința) 1:35,0; M. Nicoară (Rapid) 1:36,0. JUNIORI I — *2 000 m:* Gh. Glodea (Ol.) 6:44,8; T. Elefterie (Voința) 6:58,2; C. Stan (Voința) 6:58,4; JUNIORI II — *1 000 m:* N. Pința (Voința) 3:01,6; Em. Misai (Rap.) 3:05,0; I. Cristian (Rap.) 3:05,5; SENIORI — *2 000 m:* M. Braboveanu (Vulc.) 7:15,0; C. Bucur (Vulc.) 7:37,5; N. Frîncu (Vulc.) 8:07,2.

În urma desfășurării probelor, clasamentul general pe echipe este următorul: *1. Voința 48 p; 2. Rapid 51 p; 3. Olimpia 80 p; 4. Vulcan 89 p.* (NIC. D. NICOLAE — *corespondent*).

● În vacanța de primăvară a elevilor, pe stadionul Petrolul din Ploiești, a avut loc un concurs pentru desemnarea celui mai bun alergător, săritor și aruncător din Șc. medie nr. 6 (clasele V—VIII). La întreceri au participat peste 80 de tineri, mulți dintre ei dovedind frumoase calități. Cu acest prilej se cuvine să subliniem activitatea desfășurată de profesorii de educație fizică *Fl. Stoenescu, Olga Luță* și *Șt. Stuparu*). (GH. MOISE — *corespondent*).

## SCHI

### Pe Valea lui Carp,

# C. Tăbăraș, M. Focșeneanu și Ilona Micloș au cîștigat ambele curse de slalom uriaș

Vremea capricioasă care caracterizează această primăvară nu s-a dezmințit nici la sfîrșitul săptămînii trecute, cînd s-au desfășurat în Bucegi două curse de slalom uriaș contînd pentru *„Cupa Valea lui Carp"* și *„Cupa R.P.R."*. Sîmbătă, Valea lui Carp a fost acoperită cu o ceață care a îngreuiat vizibilitatea schiorilor. Duminică, în schimb, a fost o zi excepțional de frumoasă, care a răsplătit eforturile numeroșilor spectatori veniți să urmărească evoluția celor mai buni schiori ai țării.

După cursa de slalom uriaș de duminică a putut fi alcătuit și clasamentul *„Cupei R. P. R."*. Pe primul loc se află echipa schiorilor de la Dinamo Brașov (antrenor *Gh. Roșculeț*), care au luptat cu multă combativitate în toate probele, cucerind astfel o frumoasă victorie. Dinamo a realizat 252 p. Remarcabilă e și comportarea schiorilor de la Caraimanul Bușteni, clasați pe locul secund cu 299 p. Carpați Sinaia, cîștigătoarea ediției trecute a cupei, s-a prezentat ceva mai slab și drept consecință a pierdut trofeul. Carpați a totalizat 352 p. Urmează în clasament: 4. St. roșu Brașov 413 p; 5. Combinata Luceafărul — Casa Ofițerilor Brașov 438 p; 6. Voința Sinaia 481 p; 7. Casa Ofițerilor Brașov 644 p.

Iată acum clasamentele individuale ale curselor de slalom uriaș (traseu marcat din Vf. Furnica pînă la Cota 1400); SÎMBĂTĂ, seniori: 1. *C. Tăbăraș* (Carpați Sinaia) 1:44,5; 2. *I. Zangor* (C.O.B.) 1:47,4; 3. *C. Bălan* (C.O.B.) 1:50,1; 4. *Dan Focșeneanu* (Voința Sinaia) 1:51,5; 5. *M. Bucur* (Carpați) 1:53,1; 6. *K. Gohn* (Dinamo Brașov) 1:56,0 (a căzut și s-a întors la o poartă); 7. *E. Șandru* (Caraimanul Bușteni) 1:56,3; 8. *N. Șuteu* (C.O.B.) 1:57,0; senioare: 1. *Ilona Micloș* (Dinamo) 1:30,0; 2. *Edith Șuteu* (C.O.B.) 2:08,1; juniori: 1. *Marin Focșeneanu* (Carpați) 1:20,5; 2. *I. Pitiș* (Dinamo) 1:26,0; 3. *M. Ene* (Voința) 1:29,8; 4. *V. Brenci* (St. roșu) 1:32,2; 5. *N. Moldoveanu* (Caraimanul) 1:32,6; 6. *N. Apostol* (St. roșu) 1:33,0; junioare: 1. *Mihaela Casapu* (S.S.E. Predeal) 43,3; 2. *Gizela Möres* (Luceafărul) 44,4; 3. *Liana Blebea* (Luceafărul) 45,0; 4. *Liliana Focșeneanu* (Carpați) 45,3; 5. *Rodica Stoian* (Luceafărul) 46,2; DUMINICĂ, seniori; 1. *C. Tăbăraș* 1:44,4; 2. *K. Gohn* 1:45,4; 3. *I. Zangor* 1:48,0; 4. *N. Pandrea* (C.O.B.) 1:49,2; 5. *C. Bălan* 1:52,1; 6. *I. Secui* (Caraimanul) 1:56,2; 7. *E. Șandru* 1:56,3; 8. *M. Enache* (Caraimanul) 1:56,4; senioare: 1. *Ilona Micloș* 1:30,1; 2. *Liana Blebea* 1:45,0; juniori: 1. *M. Focșeneanu* 1:21,2; 2. *I. Pitiș* 1:27,2; 3. *D. Munteanu* (Luceafărul) 1:27,9; 4. *D. Apostol* 1:30,1; 5. *B. Haidu* (Dinamo) 1:32,0; 6. *N. Andreescu* (Voința) 1:34,0; junioare: 1. *Liliana Focșeneanu* 42,6; 2. *Gizela Möres* 44,0.



*Juniorul M. Focșeneanu a cîștigat detașat cele două curse de slalom uriaș disputate pe Valea lui Carp.*

Foto: prof. I. Matei

**MIHAI BOTA**, corespondent